

脳科学・行動経済学から考える “大人の行動変容”

株式会社ヴァカボ取締役 藤田久美子



株式会社ヴァカボ 取締役
東京農業大学グリーンアカデミー講師

ふ じ た く み こ
藤田 久美子

<保有資格>

野菜ソムリエ（全国チャンピオン）

健康経営アドバイザー

健康マスターエキスパート

野菜ソムリエとしては、2016年野菜ソムリエアワードにて約5万人の中の日本一に輝く。元小学校教諭。株式会社VACAVO(ヴァカボ)取締役として、食育コンテンツ制作や講師指導、記事編集、地方自治体の首都圏PR事業なども行う。野菜大好きな元祖・野菜オタク！
2024年から東京農業大学グリーンアカデミー講師も務める。子供向け図鑑監修(ポプラ社)や、テレビ出演(フジテレビ等)にて野菜果物の解説も行う。

「食育」とは？

いしづか さげん

「食育」という言葉を作った人＝ 石塚 左玄 … 明治時代の医師・薬剤師

「体育智育才育は
即ち食育なり」

陸軍にて食事の指導で病気を治し、栄養学がまだ学問として確立されていない時代に食物と心・身の間を理論化。医食同源としての「食養」を提唱した。

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し治療しようとする考え方

農林水産省による「食育」の定義

食育は、生きる上での基本であって、**知育・徳育・体育の基礎となるもの**であり、**様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力**を習得し、**健全な食生活を実現することができる人間を育てること**です。

(農林水産省HPより抜粋)

食育は「**子ども**のもの」から

食育現場

学校

大人の食習慣・選択力
を育てるフェーズへ

職場

「**大人の食育**」へ

健康経営
とリンク
(食生活の改善)

健康経営 とは？

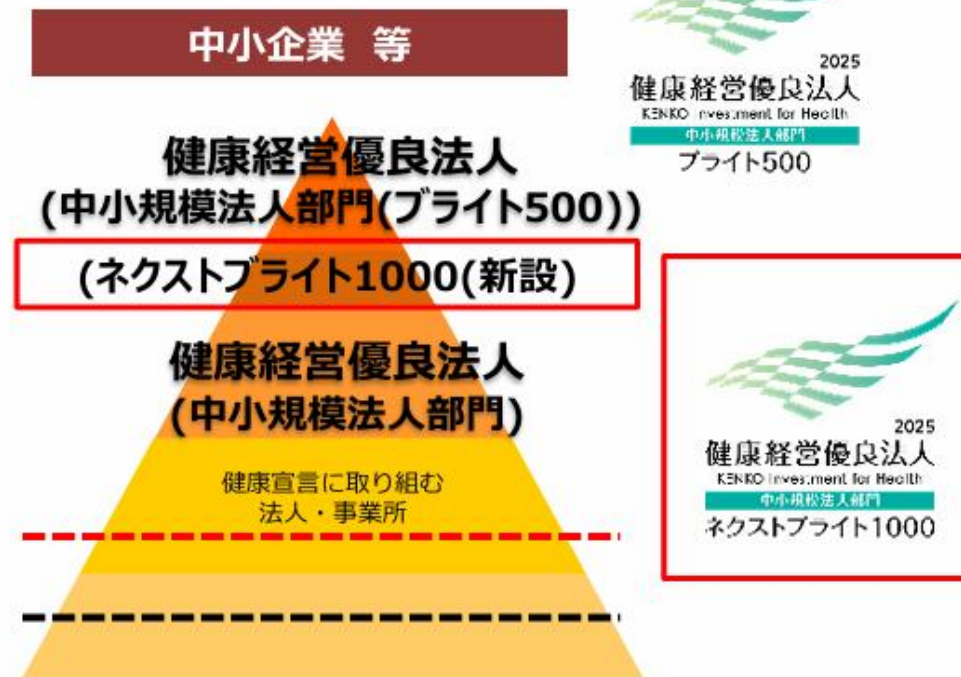
従業員の健康管理を経営的な視点で捉え、戦略的に実践する経営手法
経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことで、
組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上などの効果が期待されます。

『健康経営優良法人認定制度』 経済産業省 2016年開始

- 2024年度は日経平均株価を構成する225社のうち約8割が健康経営度調査に回答。
- 2024年度認定法人で働く従業員数は991万人。(日本の被雇用者の約16%)



2026認定社数 大規模法人 = 3,765社



中小規模法人 = 23,085社

「大人の食育」最新動向

『食育白書』で「大人の食育」推進が特集

令和6年度食育推進施策 第217回国会(常会)提出

2025年6月10日(火)、農林水産省より令和6年度の食育白書が公表され、“大人の食育”の推進が明言化されました。

第1部 特集2 「消費者の行動変容を促す「大人の食育」の推進」

食育に関する最新データと、“大人の食育”取り組み事例が掲載されています。

★『食育マルシェ』も紹介されています(全文版だとP33)



←令和6年度食育白書
データダウンロードはこちら
(農林水産省HP)

食と農への消費者の理解醸成と行動変容に向けた提言案

令和7年(2025年)5月22日

自由民主党

政務調査会

総合農林政策調査会

食育調査会

食と農への消費者の理解醸成と行動変容に向けた施策検討PT
農林部会

(概要)

・食料・農業・農村基本法の改正により消費者の主体的な役割の発揮が求められ、また、食育基本法の施行から20年を迎える中で、食と農への理解醸成が課題となっている。

・第5次食育推進基本計画の検討に反映させるべく、食育の取組について提言を行うとともに、本PTとしても、提言を踏まえ、食育基本法の改正に向けた議論を更に進める。

(出典:官民連携食育プラットフォーム会員交流会2025年11月26日配布資料)

「大人の食育」最新動向

「官民連携食育プラットフォーム」発足

「大人の消費者の皆さんに、改めて食や農に対する理解を深めていただき、健康な食事をとって、楽しい食の時間を過ごしていただくとともに、食卓と生産現場の距離を縮めるため、**民間企業等の皆さんと連携して「大人の食育」を推進する体制**です。」

（農林水産省HPより）

令和7年6月27日（金） 設立総会開催

↓ 設立総会のアーカイブ動画（官民連携食育プラットフォームYouTube）



★株式会社VACAVOもこのプラットフォームに参加し、「大人の食育」を推進しています

「食育実践優良法人顕彰制度」スタート

「食の外部化や簡便志向の高まり、若者における野菜類・果実類の摂取減少など、大人の食生活の乱れが顕在化している中、これからの社会を担う若手をはじめとする**「大人の食育」の推進**が求められています。」

こうした中、健全な食生活を実現するためには、**「働き盛り世代」が一日を多く過ごす職場において、食育を推進していくことが重要**です。

そのため、従業員に対して、健康的な食事の提供、食生活の改善に資する取組とその評価を行っている法人を「食育実践優良法人」として認定し、もって、法人内の活力向上及び優良な取組の横展開を図ることを目的として、「食育実践優良法人顕彰制度」を実施します。」

（農林水産省HPより）

食育実践優良法人顕彰制度について
農林水産省HP → → →



「食育実践優良法人顕彰制度」について

「食育実践優良法人」の認定

申請から認定までのスケジュール(初年度)

申請期間：2025年8月18日(月)から10月31日(金)まで
認定・公表：令和8年度(2026年)春頃を予定

「食育実践優良法人」への申請は、
「健康経営優良法人」認定制度に申請している法人に限られる

対象

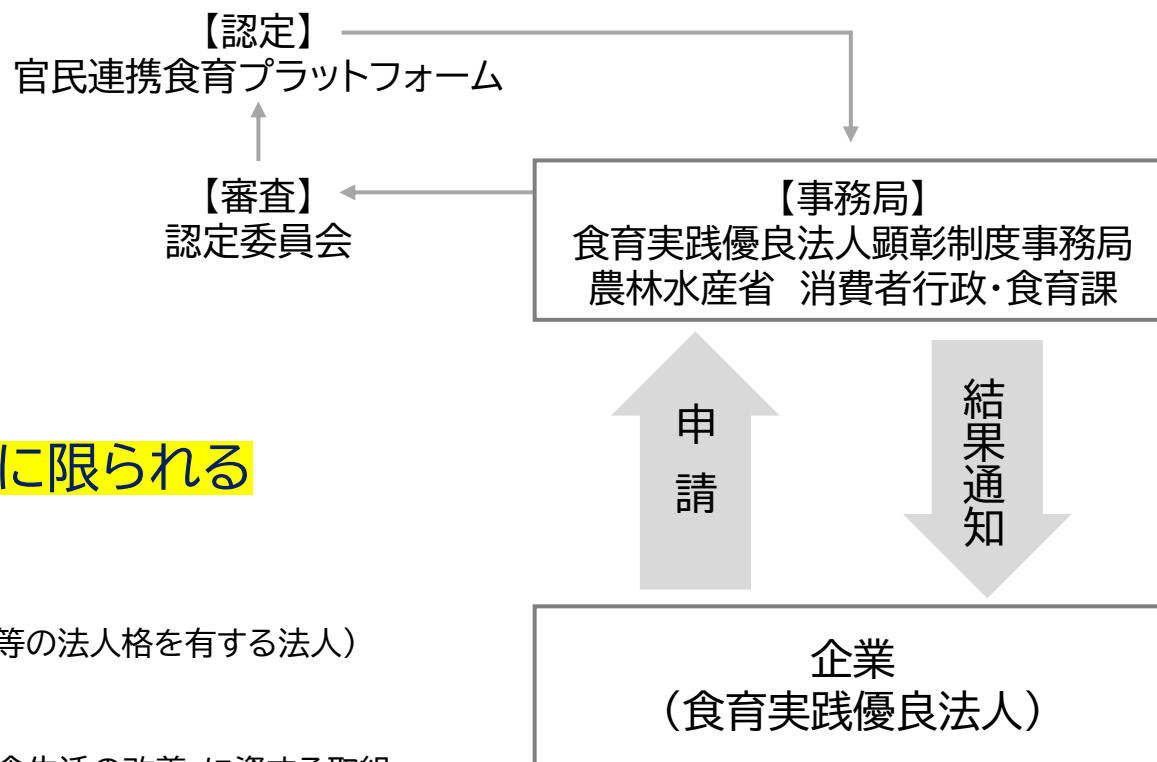
国内に本社又は事業所を置く法人(企業、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人等の法人格を有する法人)

認定要件

当該年度の健康経営優良法人認定制度に申請している法人のうち、従業員に対し、「食生活の改善」に資する取組を実施し、かつ、次の(1)から(5)までの要件を全て満たしている法人を「食育実践優良法人」として認定します

- (1) 特定の従業員や事業所を対象にした取組を含め、企業全体に取組が波及することを目指した取組であること。
- (2) 取組に対して経営層の理解を得ており、企業全体として企業理念や行動指針などで取組が明確化されていること。
- (3) 取組実績があり、継続的に取り組んでいること。
- (4) 取組の実施内容、導入手順、運用方法等の公表が可能であること。
- (5) 暴力団及び代表者、役員、使用人その他の従業員又は構成員に暴力団員等に該当する者がいないこと。

なお、重大な法令違反が明らかになった場合や、その他認定者としてふさわしくない行為を行ったとき、又は申請書類に虚偽の内容や不正があった場合は認定を取り消すこととする。
(農林水産省HPより)



- ・農林水産省ウェブサイト内に認定企業を掲載
- ・優良な取組を事例集に取りまとめ、公表

農林水産省HP記載内容を基に作成

「食育実践優良法人顕彰制度」について

【想定される「食生活の改善」に資する取組例】※認定される取組はこの限りではありません。

食環境の整備	
従業員食堂等での食事提供・支援 (置き食や弁当等も含む)	健康メニューの提供
	旬や食文化を意識したメニューの提供
	地場産物や有機食材を使用したメニューの提供
	健康的な献立を選ぶ仕組みづくり
朝食の欠食対策	朝食の提供(有償の場合を含む)
	栄養バランスのとれた朝食レシピの提供
食堂以外での食事提供・支援	出先でのヘルシーメニューの提案やお店の紹介
	外勤やテレワーク等で職場外にいる従業員への健康的な食事の提供・支援
食リテラシーの向上	
専門家等による情報提供	保健師や管理栄養士等による食事相談・指導の実施
	減塩対策やメタボ予防等に役立つ食情報の提供
デジタルの活用	アプリ等を利用した食事量や摂取栄養量の把握
	性別や年代を考慮した必要栄養量の情報提供
	食に関するオンライン等での社内コミュニケーションの実施 (例:イントラネットの活用、オンライン料理教室等)
食情報の発信	健全な食生活につながる定期的な情報提供
	旬の食材や地場産物を使用したメニュー等に関する情報提供
	家庭でも実践しやすいレシピの提供
体験活動	
食体験の提供	研修や福利厚生等を通じた農林漁業体験機会の提供 その他生産者との交流機会の提供
	旬の食材や地産地消等につながる農畜水産物の購入機会の提供
	食に関するレクリエーションの実施 (例:恵方巻等の行事食を従業員と作ることをイベント化し実施する等)
その他従業員の食生活の改善に資する取組	

3つにジャンル
分けされている

食環境の整備

食リテラシーの向上

体験活動

食育実践優良法人顕彰制度について
農林水産省HP → → →



出典:農林水産省HP

では具体的に、大人の食育をどう推進していくか？

野菜を食べた方が良い

減塩した方が良い

朝ごはんを食べた方が良い

大人は
知らないわけではない

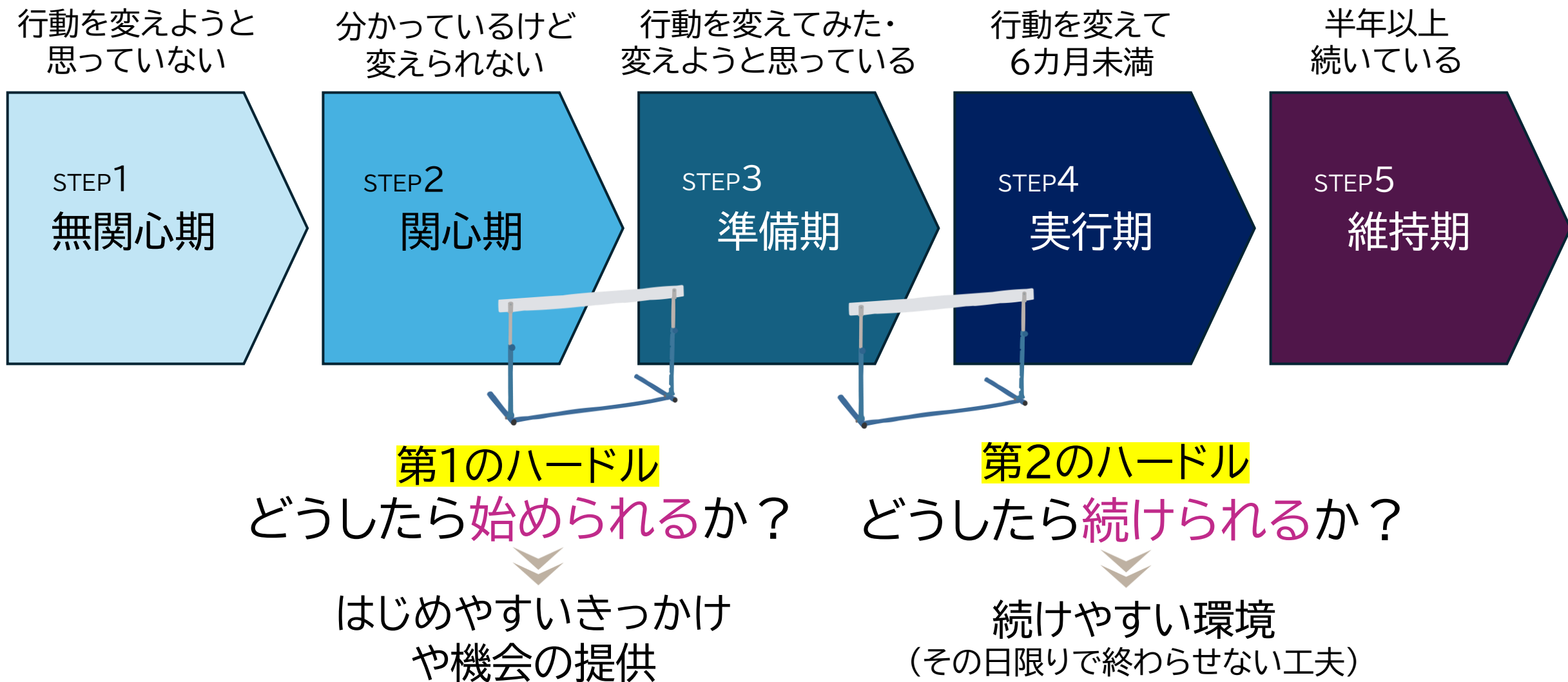
- ✓ 関心がなく変える気がない
- ✓ 分かっているけど変えられない
(やり方が分からない場合も…)



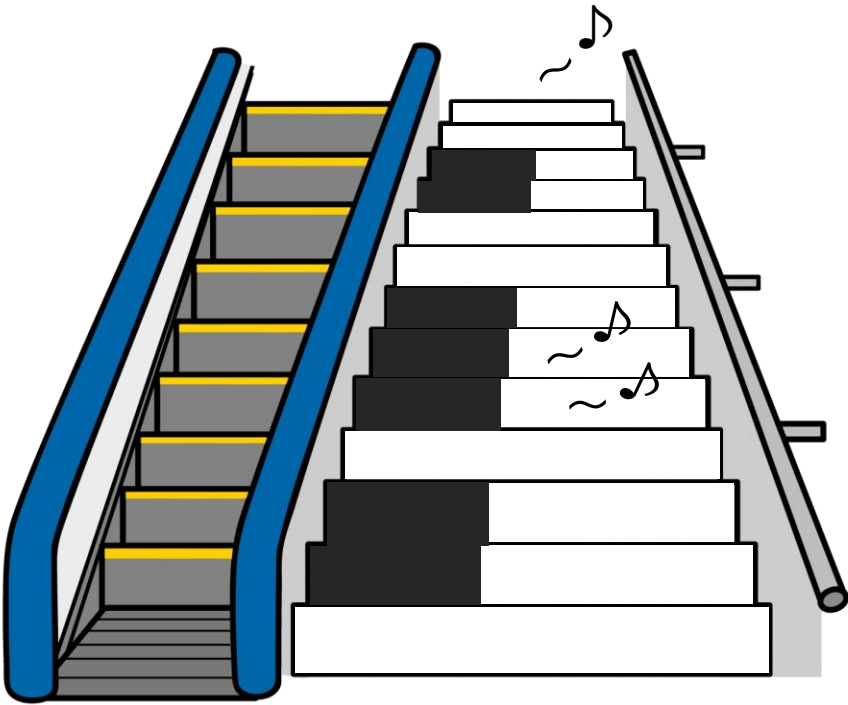
ただ知識を与えても反発する
(行動変容にはつながらない)



行動変容ステージモデル



楽しみが行動を促す ファン・セオリー(楽しさ理論)



▲フォルクスワーゲンが行った実験

駅の階段をピアノの鍵盤にして、エスカレーターではなく階段を使わせた

「やらなければならない」という義務感よりも、
やってみたいと思わせる&楽しさの方が人の
行動を劇的に変える

人は義務感ではなく、“楽しさ”によって行動を
変えるという考え方



「野菜を食べなさい」という指図や義務感よりも
「野菜クイズが面白い」「トマトの成長が気になる」
という**楽しさが、結果的に自発的な健康行動に繋
がる**(努力ではなく“遊び”に変える)

ハードルを下げる ナッジ理論

行動経済学者リチャード・セイラー教授らが提唱し、2017年にノーベル経済学賞を受賞したことで世界的に注目された理論

(英)Nudge 「ひじで軽く突く」の意味
強引に引っ張るのではなく、ちょっとしたきっかけ(肘で突くような合図)を与えて、相手の行動を自然に変えるアプローチを指す

強制・禁止・命令したりすることなく、
人が自発的に『望ましい行動』を選択するように誘導する

<ナッジ> 選択の自由は残したまま、最も良い結果になる選択肢をデフォルト(初期設定)にする等



「野菜を食べないとダメ」と強要するのではなく、
自宅に野菜が届く・美味しそうな野菜が実っているのを見る・福利厚生で手軽に安く買えるなど、
つい野菜を手にとってしまう動線の設計図

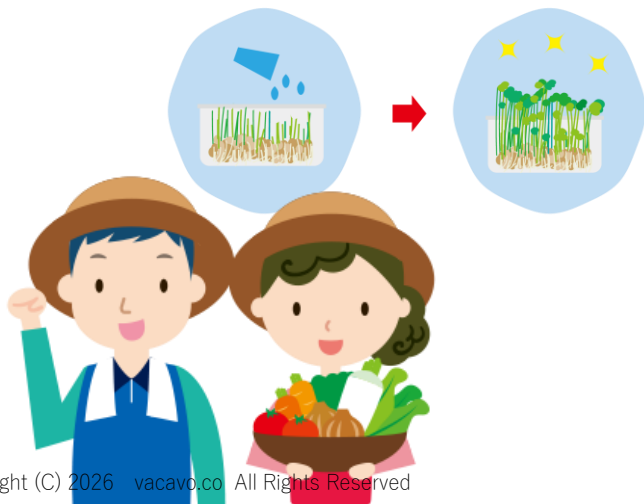


自分で手間をかけると愛着が湧く イケア効果

行動経済学者ダン・アリエリーらが提唱した概念
家具メーカーのIKEA(イケア)で売られている「自分で組み立てる家具」に由来

自分が手間ひまをかけて作り上げたものに対して、客観的な価値よりも過大に高い評価をしてしまう心理現象（※完成しなかったり、難しくて苦勞しすぎる場合は効果が出ないので注意）

- ・「苦勞して手に入れたものには価値があるはずだ」と信じたい心理が働く
- ・自分でこれを作り上げた、手に入れることができたという自信や達成感が評価を後押しする



野菜を食べるまでのプロセス＆手間が重要。
例) 自分で苗から野菜を育てる・クイズに参加してゲットした
・農業体験で自分で収穫した・自分で料理を手作りの
自分でやるように仕掛けると、自然に高評価となる

自分の意志でやっている・選んでいる状態へ 自律性バイアス

人が「他人に強制されたこと」よりも「自分で決定し、コントロールしている」と感じる物事を高く評価し、意欲的に取り組むという心理的傾向を指す

人間は「自分で自分の行動を選んでいる」という自己決定感を失うと、自由を制限されたことへの反発を感じて、無意識のうちにその物事から遠ざかろうとする
＝ 野菜を食べることを強制すると、もっと野菜を食べなくなる



「自分で決めた」と思えるための『選択肢』を用意する **自ら選択させることで健康づくりに意欲的に取り組む**
例) 自分で好きな野菜を選べる・参加する取り組みを自分で選ぶ・オンラインかリアル会場か参加方式を選べる



行動変容のハードルを越えさせる
キーワード

「楽しい」

楽しい健康経営を心がけることで健康行動をとる人が増える

人の行動を変えるのは
『正論』ではなく『感情』である



健康には興味がない

健康経営のイベントと知らずに、
楽しそうだったから参加



意外と良いじゃないか！

いつの間にか野菜
を食べていた…！





食育マルシェ
SHOKU-IKU MARCHE



お問い合わせ

株式会社VACAVO(ヴァカボ)

TEL 03-6264-9974

MAIL info@vacavo.co.jp

<営業担当> 藤田久美子 fujita@vacavo.co.jp